

Съдържание

ПРЕДГОВОР ОТ ГАНЕТА САГОВА	13
ВЪВЕДЕНИЕ	17

Й О Г А

Махариши Свами Дев Мурти	28
Шибендо Лахири	39
Парамхамса Ниранджанананда Сарасвати (Свами Ниранджан)	47
Шри Шри Рави Шанкар	53
Д-р Б.Р. Шарма	58
Професор Рудранатх	64
Лакшми Нараян Джоши	72
Свами Махешананда Сарасвати	81
Свами Джотирмая	89
Бхавин Десай	93
Дейвид Фроли (Вамарева Шастри)	101
Йогини Шамбхави	112
Атмарам	117
Свами Шивамурти	121
Харидживан	126
Нели Конуей	131
Ананд Шараби (Жан-Жак Ригу)	137
Ваня Семкова	141
Риши Вивикананда	144
Лариса Дмитриева	149
Антония Катранджиева	154

а ю р в е д а

Д-р Антоанета Заркова	160
Проф. Д-р Радей Шиям	172
Д-р Акхилеш Шарма	177
Д-р Адвег Трипатхи	182
Д-р Махеш Гардже	189

т и б е т с к а м е д и ц и н а

Д-р Сонам Дордже	194
Пема Цецо	199
Акад. Вуктор Востоков	203

к и т а й с к а м е д и ц и н а

Д-р Сяолан Джао	212
Проф. д-р Луу Хъчуин	218

р е й к и

Екатерина Стоянова	224
Самир Кале	232
Тимоти Дънфи	240
Зофия Шчербак	244
Мария Стоянова	249

х о м е о п а т и я

Елисавета Логинова	256
Д-р Пламенка Томова	264

л е ч и т е л и

Акад. Мирзакарим Норбеков	270
Сергей Лазарев	283
Д-р Вергиния Георгиева	287
Варната от Царево	294

а с т р о л о г и я

Проф. Арджун Чакраборти	300
Александър Хосмо	311
Гал Сасон	318
Краси Атасио	327
Арх. Димитър Мавров	334
Арх. Кристиан Швайцер	339
Лора Шьонрок	343

д а о

Олег Черне	350
Лео	359
Хорхе Луис Делгадо	363
Николай Ооржак	371

у ч е н и ц и н а о ш о

Амар	379
Д-р Девапат	385
Прана Сахер	392
Момина и Агни	397
Веданта Сурави	402

б я л о т о б р а т с т в о

Благовест Жеков	410
-----------------	-----

р е л и г и и

В А Й Ш Н А В И

Сагху Махарадж	416
Тиртха Махарадж	420
Асен Генов	424

Б У Д И С Т И

Лама Лопон Дауа	430
Дони	438

Ю Д Е И

Йосиф Леви	446
------------	-----

М Ю С Ю Л М А Н И

Али Хайрагдун	452
---------------	-----

Б А Х А И

Мария Милошева	458
----------------	-----

Х Р И С Т И Я Н И

а р м е н с к а ц ъ р к в а

Кусан Хагавян	463
---------------	-----

п р о т е с т а н т и

Пастир Христо Куличев	467
-----------------------	-----

к а т о л и ц и

Отец Мариуш Полцин	473
--------------------	-----

п р а в о с л а в н и

Майка Юстина	478
--------------	-----

Предговор от Ганета Сагова

Здравейте, приятели,

когато Наско Атанасов ме помоли да прочета книгата му, нямах и най-малка представа какво съкровище държи в ръцете си. Та той е успял да издири и да разговаря с около 100 невероятни Човека! Духовни учители, лечители, мистици, религиозни водачи. Все хора на духа! Хора, чието слово има силата да променя съдби.

Докато четях книгата, изпитах същия трепет като преди много години, когато заспивах с *Автобиографията на един йогин* на Парамаханса Йогананда. Тогава нямах логично обяснение, но чувствах, че нещо ставаше с мен, докато четях текста. Сънувах мистични сънища, имах странни преживявания. Копнеех да съм близо до тези хора на духа, да общувам с тях, да вървя по техния път...

Днес, много години по-късно, разбрах тайната на словата на мъдреците. Тя се нарича Истина. Винаги, когато голям учител споделя мъдрост с нас, независимо от коя част на света е, или от коя религия, той говори Истината.

Душата ни интуитивно я разпознава и започва да се радва като изоставено малко дете, открило своята майка.

Изпитваш чувство на блажена радост, божествена благодат и безусловна любов. Това се случва и когато „разговаряте“ със събеседниците на Наско Атанасов.

Начин на употреба

Затова не четете книгата като роман. Не е нужно дори да карате поред. Отворете наслука, или като следвате интуицията си, и се насладете.

Или пък вечер, преди да заспите, прочетете едно или две интервюта с учители на любовта и светлината и поразмишлявайте върху реченото от тях. Дори и да не разбирате всичко, което е напълно нормално, преживейте словото. Отдайте се на неговата вибрация на мир и любов. Опитайте се да я запазите в себе си и да я запомните, за да можете да се връщате при нея, когато имате нужда. Това е напълно възможно. Квантовата физика вече обяснява този феномен. Когато се свържем мислено или чувствено с хора на духа, ние се обединяваме с тяхната енергия, вдигаме честотата на своето трептене и се променяме. Дори без да го осъзнаваме.

ОБИЧАЙ,
НЕ НАРАНЯВАЙ.

Но, четейки книгата, вярвам, че мнозина от вас ще тръгнат по пътя на Светлината и съвсем осъзнато. Ще променят светогледа си, за да живеят в повече любов и доброта. Смя да го твърдя така смело, защото преди 8 години точно заради едно интервю в Списание 8 изключих месото от храната си завинаги. Няколко дни по-късно и съпругът ми взе същото решение след лекцията на 108-годишния йога Свами Дев Мурти. Това е Учителят на Наско, с чиито мъдри слова започва тази книга.

Вегетарианството е само една от важните теми, които ще ви докоснат. Другите са прошката, толерантността, доброта, състраданието, любовта, здравето, мястото

на жените, пътя, просветлението... Теми, които не са в дневния ред на политиците, но ако не се превърнат в личен приоритет, децата ни няма да живеят в по-добър свят. За съжаление, поради невежества и заблуди, най-много хора на Земята се избиват в името на Бога. Толкова религиозни дейци, включително християни, са силно вкостенели в разбиранията си и общуването с тях става изключително трудно. Затова е радостно, че Наско Атанасов ни среща с хора, които са отвъд рамките, като майка Юстина. Светът има нужда от истински духовни лидери, които да ни припомнят истинските ценности в живота – да не нараняваш, а да прощаваш; да си толерантен; да имаш морал; да разбираш другите; да се грижиш за тях и за околната среда; за природата; да се учиш да обичаш дейно, не само на приказки... и безусловно. Имаме нужда от хора, чийто живот е пример за поколения. Ако мислите, че те са изключителна рядкост – прочетете книгата. От интервютата ще разберете, че мъдреците слизат от планините, защото оцеляването на цивилизацията и е поставено на карта.

НЕ ПРОФЕСИОНАЛНО,
А ИСТИНСКО.

И ето че дойде ред да кажа няколко думи и за професионализма на Наско Атанасов. Едва ли сте се замисляли, че има два типа журналисти – едните са големи професионалисти. Те са безпристрастни, показват новините (най-често негативните) такива, каквито са; представят становищата на всички страни, ангажирани в темата... и ви оставят вие да правите оценка на събитието.

Има и втори тип. Те не са професионалисти, тъй като не се вметват в калъпа на наложените норми. Те са пристрастни, емоционални и не могат да бъдат само наблюдатели. Не са гъвкави, не могат да пишат кротко... и често се оказват извън борда. Затова някои от тях зарязват журналистиката, други започват собствен проект или стават т. нар. фрилансери (работят на свободна практика). Не им е лесно, но са свободни. Работят с душа и сърце и статиите им са живи, докосват и трогват. Вероятно вече се досещате, че Наско Атанасов, чиято книга *Гържите в ръцете си*, е от втората група журналисти. Истинските. При него работата не е театър, не е професия, той я живее. Била съм с Наско на интервюта с йоги – той не се конфронтира със събеседниците си, уважава ги, разбира ги, изслушва ги. Търпелив е и е внимателен, понякога сякаш се слива със събеседниците си... Ето защо интервюта, които имате радостта да прочетете, не са типичните журналистически материали. Те са лични, честни, сърцати. И са по-скоро откровения, разговори с приятел, уроци на мъдрец с добър ученик. Затова са толкова ценни... Бих казала безценни. Пожелавам ви приятно четене и лек път в света на невидимото, любовта и светлината с книгата на Наско Атанасов

ГАНЕТА САГОВА

главен редактор на списание 8

Въведение

Идеята за тази книга дойде, докато подготвях публикациите си. Оказа се, че от 2000 до 2017 година съм взел около 100 интервюта от представители на различни духовни и философски школи, публикувани в пресата, в най-различни периодични издания и най-вече в „24 часа“, „Стандарт“, „Новинар“, „Всичко за жената“, в „Списание 8“, „Усури“ и „Екология и бизнес“. Зачетох се в текстовете и открих толкова интересни мисли, знания и съвети за живота, за пътя на човека, за здравето, добруването и мира. Вестникът и списанието остаряват лесно и се забравят, такава е съдбата на периодичните издания, а и никой не чете вчерашния вестник или старото списание. Затова реших да събера тези интервюта в книга, колкото за почитателите на древните знания и практики, толкова и защото те са сами по себе си летопис за развитието на йога, езотеричните школи и природолечението у нас. Нека да отбележа, че практиките, мислите, идеите и вярата на интервюираните са предадени, както са ги изказали в дадения момент. По-късно някои от тях може да са ги изменили или дори да са променили своите възгледи, напускайки този свят. Разбираемо не мога да нося отговорност за настъпилите във времето промени, предавам тяхната реч оттогава, когато разговаряхме очи в очи. Единствено в представянето на интервюираните съм включил някои нови факти, доколкото съм успял да ги издира.

Докато подготвях книгата, у мен постепенно се формира усещането, че в основата си различните философски и духовни школи имат нещо много общо помежду си въпреки при-

видните различия. Като че ли най-лесно то се открива в областта на народната медицина, а и противоречията между школите и традициите тук са най-малки. И аюрведа, и кутайската и тибетската медицина сочат за основна причина за болестите дисхармонията между първичните елементи в тялото, отдалечаването от природата, неправилното хранене и начин на живот, замърсяването на околната среда. Те дават сходни методи и начини на лечение, между впрочем достатъчно ефективни, ако се прилагат правилно и добросъвестно. От друга страна, изглежда, че за съжаление, най-известно е противопоставянето и неразбирателството в областта на религиите. Или както го казва монахията от Челопеченския манастир, майка Юстина, „всички крамоли по света са на верска основа“. Днес сме свидетели на толкова верски противоречия, конфликти, войни, атенати, тероризъм с човешки жертви. Може би те се дължат най-вече на фанатизма, на буквалното разбиране на светите писания и формалното прилагане на догмите. Когато мюсюлмани твърдят, че трябва да се убива неверникът, дали допускат, че пророкът Мохамед по-скоро им казва да убият неверника в себе си и че малкият джихад е да воюваш с неприятелите и неверниците, но големият джихад е да се бориш със своето его, със своите страсти и недостатъци? Или будистите, когато съветват да убиеш Буда при среща, едва ли имат предвид да убиеш някого, когото приемаш за Буда. По-скоро – да разбереш, че можеш да срещнеш Буда само в себе си. Господ Иисус Христос ни сочи да търсим най-напред Царството Божие, но не другаде, а у нас самите. Когато става дума за стриктното прилагане на догмите и правилата в религиите, той сочи на фарисеите, че съботата е за човека, а не човекът – за съботата, и че няма нищо лошо в този ден да се вършат добри дела. Той се бори не с властите и управата, а

срещу догмите и предразсъдъците. Дали днес спазваме неговите съвети или създаваме нови догми и предразсъдъци?

Може би противопоставянето и войните в религиите идват преди всичко от желанието с добро или даже насила да наложим своята вяра на другия. Дори вътре в основните религии има толкова много противопоставяне между различни течения и школи. Те взаимно се обвиняват и обявяват другите в отклонение от правата вяра, в ереси и сектанство, а всъщност почти всички признават, че Бог е един, макар да го наричат с различни имена. И човек се пита не е ли по-добре да прославяш и почиташ Бог така, както го разбираш и усещаш, в мир със себе си и другите, отколкото да се бориш с тях и да им налагаш своето виждане. Защото важни са само нашите дела в живота – „по делата ще ги познаете“.

Общото в основата на религиите е повече от очевидно, стига човек да иска да го види. Почти всички интервюирани заявяват вярата си в един бог. Наричат го различно – Отец, Йехова, Аллах, Брахман и т.н. Дори такава религия като индуизма, в която се почитат множество богове, в най-изявената си част – адвайта веданта, твърди, че всичко е различни форми и енергии на Единия Бог, Един без втори. Повечето религии изтъкват идентичността на душата с Бога. За Господ Исуус Христос – „Аз и Отец сме едно“, за индуизма – „Аз съм Брахма“ (Ахам Брахмасми) или „Аз съм Шива“ (Шивохам), за будизма – душата става едно с природата на Буда след постигане на нирвана, а вайшнавите търсят единство с Кришна съзнанието и т.н.

В йога, тантра, дао, мистичните клонове в традициите на инките и толтеките и т.н. също се открива нещо общо. Приели съществуването на Абсолюта, на единното Космическо съзнание, за тях само с искрена вяра и чисти дела се случва себепознанието, самадхи, нирвана, спирането на света –

състояние, едно в своята дълбока същност. Различни религиозни дейци се опитват да определят тези традиции на вътрешно божествено познание за нови религии или секти. Всъщност те са практики за достигане на мир и единение с Божественото, природата и себе си, много по-стари от религиите. Такава е йога, най-широко представена в тази книга. Тя не е религия, защото я практикуват и следват хора от различни религии. Някои религии, особено индуизмът, будизмът и сикхизмът, се опитват да я приобщат и да вкарат в нея някои свои ритуали и практики, но в своята същност, тя е друга. Свами Дев Мурти съветваше да не сменяме рождена-та си религия, да я практикуваме, а не да се сещаме за нея единствено когато чуем за друга религия. Според него е необходима толерантност към другите религии, допустимо е вземането на това, което ни харесва, но смяната на рождена-та ни религия не ни прави по-духовни. Би ли изказал той такива мисли, ако йога бе религия? В *Йога сутра* на Махариши Патангжали изключителният стих – *Крия йога е Свадхя, Тапас и Ишвара Пранидхана* – обхваща в един ред практиките във всички религии, без да съдържа нещо религиозно според общоприетите разбирания. Истинското му значение е, че действията в йога са първо, себепознание с изучаване на съответните за всяка религия или учение писания, второ, практики, различни в отделните религии и мистични школи, и трето, себепредаване на Бога. Няма религиозна или мистична практика, невключила тези три елемента. Така че йога е космическо, всеобхватно знание за дълбоко и истинско разбиране на всяка религия с практиките ѝ.

Както за овладяването на почти всяко знание и умение е нужен учител, така и в духовния път е добре човек да срещне подходящ учител. Твърди се, че когато ученикът е готов,

учителят ще дойде. Моят Учител¹ Свами Дев Мурти ми казваше да почитам за учител всеки, от който съм научил нещо хубаво и полезно. Стремя се да прилагам този съвет. Приемам всички тези изявени личности, с които направих интервюта в тази книга, и като мои учители. В моя път много хора са ми повлиявали и затова нека разкажа за най-важните от тях чрез интервюто с мен през 2017 година осъществено от главния редактор на списание „Йога за всички“ Десислава ел Хакум. То е поместено в октомврийския брой на списанието и тук е със съкращения:

? *Как е започнал вашият път в йога?*

Зная, че е минало доста време от началото.

— През 1961 г. Запаших се покрай книгата *Йога и здраве* на Селвараджан Йесудуан², която един приятел ми даде. Щом я отворих, разбрах, че това е „моего нещо“ — станах вегетарианец и стриктно изпълнявах описаните пози. Втората книга, която силно повлия на моя път, е *Автобиографията на един йогин* на Парамаханса Йогананда, през онези години се разпространяваше апокрифно. Малко след това в цирка дойде Жое Клемендоре. Особен бе неговият стил — владееше техниката да изважда безболезнено ставите си и да ги намества обратно. От него научих, че когато изпълняваш дадена асана, мисълта ти трябва да бъде насочена изцяло към това, което правиш. Така отрано добих привычка да се обръщам навътре в себе си, можех дори да влияя на пулса си по онова време. Тъй ка-

¹ В литературата с духовна тематика е прието „Учител“, да се изписва с главна буква, но тук, в тази книга, това изписване ще бъде запазено само във въведението. — Бел. ред.

² Публикувана за първи път през 1941 година в Будапеща със заглавие „Sport es Joga“. Селвараджан Йесудуан (1916–1998) я пише в съавторство с Елизабет Хейч (1897–1994). — Бел. ред.

то английският ми не беше на добро ниво, при срещите ми с Клемендоре превеждаше пастор Методи Марков, глава на протестантската църква у нас, завършил богословие в Щатите, владееше пет езика, единият – латински. Беше ученик на Петър Дънов и Свами Шивананда. Проповедите му се състояха в църквата „Д-р Лонг“ на ул. „Раковски“. Особеното беше, че в петък вечер говореше за йога и езотерика и тези му сказки бяха разнообразявани с песните на Учителя под акомпанимент на хармониум. Имаше ясновидските способности. Прегрече ми много събития, две от тях ще сподея. На йога демонстрации в ИСУЛ той ме представи на един журналист, като ми поясни, че ще ми бъде полезен. Не го разбрах, по онова време следвах медицина. Пасторът настоя: „Ела, ела, не се знае. Може да учиш медицина, пък да станеш журналист“. Думите му изплуваха отново в съзнанието ми, когато вече бях журналист. Другият ми спомен е за едно негово изказване: „Ти много искаш да идеш в Индия“. Така си беше. Искях да се уча от самия извор. Но той продължи: „Не се безпокой, те ще дойдат тук“. И наистина, животът ми се стече така, че не стигнах до Индия. Няколко възможности се отвориха през годините да работя там, но не се стана. Сега вече лесно може да се отиде, но аз загубих интерес. Пастор Марков реално е първият ми духовен наставник. От него научих да търся широтата, да не гледам само в една линия и област.

? Кой друг повлия на духовното ви развитие?

— За известен период мой духовен наставник бе леля Слава Севрюкова. Скромен и чист човек бе тя. Насочи ме по-добре да разбирам православието и православната практика. Най-големият ѝ урок бе смиренieto. Не искаше такса за гледане, посетителите по желание оставяха дарение според възможностите си. Казваше само за каквото я питаха. Вдигаше лява-

та ръка и отговаряше на зададения въпрос. Питал съм я какво ли не, предимно в личен план, но две по-интересни случки ще спомена. В средата на 60-те полюбопитствах докога няма да можем да влизаме свободно в църква. Вдигна тя ръка и след малко рече: „Тези, които сега са по върховете, ще ги видиш да влизат със свещ в ръка“. Аз не ѝ повярвах. Сторих го, когато години по-късно видях Добри Джуров и Петър Младенов да влизат в „Александър Невски“ със свещ в ръка. И друго помня. Беше свързано с интереса ми към астрологията – нещо все ме възпираше да я изучавам, а ме привличаше. Един ден я питах: „Дельо Славе, вярна ли е астрологията?“. Последва отговор: „Не е вярна“. Не можех да повярвам и настоях за подробности. „Нещо в звездите се е променило.“ Много по-късно разбрах, че става дума за прецесията на земната ос.

? *Какво научихте от Свами Дев Мурти?*

— Свами Дев Мурти дойде в България, за да прави демонстрации в цирка. По онова време това беше начинът йога да бъде представена. Той ме насочи към няколко неща. Едно от тях е да не се задълбочавам в сложни асани и че най-простите също вършат работа. Пример са неговите крокодилски упражнения. За другото, кармичното, сега ще разкажа. По време на едно от пътуванията му с цирка, когато седяхме двамата пред фургона, изведнъж той ме погледна и каза: „Ти ще се откажеш от йога“. Не можех да повярвам, че е възможно да направя подобно нещо! Възразах, но той настояваше: „Сам ще видиш“. И действително така се стече животът ми, че избрах да се посветя на семейните си и професионални задължения. Де факто интересът ми към йога остана, четях по темата, но не практикувах. Това продължи години, докато не преминах през тежко боледуване и като следствие от това реших да проме-

ня начина си на живот. През 2000 г. се случи. Тогава се разпали и любовта ми към ведическата астрология.

? *Имате посвещение в крия йога от Шибенду Лахири.
От него какво научихте?*

— В периода 2001–2009 г. участвах активно в живота на Крия йога обществото, бил съм и в ръководството му. От Шибенду Лахири научих техниките, завещани от Махаватар Бабаджи и от Лахири Махасая, както и че „умът трябва да бъде слуга, а не господар“.

? *Някои вярват, че като избере учител, човек трябва
да остане с него. Какъв е вашият коментар?*

— Според Свами Дев Мурти това са глупости. Той е имал трима учители. За себе си мога да кажа същото. Различни хора са били мои духовни наставници през годините. Можем да ги сравним с цветята – учителите се различават един от друг, не могат да бъдат еднакви. Ние искаме да ги подредим в йерархия и да кажем: „Моят учител е най-великият, най-добрият“. А това е изява на егото – именно него йога ни учи да овладеем.

? *Вашето его как го опитомихте?*

— Където аз не съм успял, животът се е намесил. Егото се опитомява от нещастия, от болести. Трудностите ни каляват, не Венера ни дава уроците, а Сатурн, казано на езика на астрологията. Разбира се, и радостта, която произтича от Венера, може да бъде наш учител. Свами Дев Мурти казваше, че най-големият учител е любовта. Така, както и Иисус проповядва: „Бог е любов“.

? *Какво ви даде йога?*

— Най-вече пътя в живота и йогойското разбиране на света. Благодарение на нея разбрах рождената си религия в истинския ѝ смисъл, както и другите вероизповедания. Доколкото съм ги разбрал, естествено. Когато започнах да изпълнявам асани, бях в десети клас, слабовато момче, освободено от физкултура поради висок диоптър. Благодарение на йога тялото ми укрепна, развиха се раменете и се отвори гръдният ми кош. Преди да прекъсна йогойския начин на живот, се радвах на перфектно здраве. И днес йога ми помага да поддържам добра форма. И четирите ми дъщери се интересуват от йога, духовния живот и религията. Моят афинитет се оказа предпоставка за духовна атмосфера у дома, въпреки че след като отглеждахме децата, пътищата ни с първата ми съпруга се разделиха. С втората, с която сме заедно от 30 години, вървим по един и същ път на йога и духовно търсене.

? *Какво е пожеланието ви към нашите читатели?*

— Здравето е важно, но е страничен ефект от йога практиките. Целта е човек да се радва на живота, да го живее. Рама на Махариши учи: „Достатъчно е само да се обърнеш към себе си, за да усетиш битието, да познаеш живота“. Неговата най-проста медитация е да следим своя дъх и по този начин да усетим духовното си сърце, а чрез него да се свържем със себе си.